

# HypnoAnalgésie

## ► Objectifs pédagogiques

### • A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir l'hypnose, ses différentes formes et son cadre légal et éthique d'exercice dans le champ du soin
- Distinguer les composantes et mécanismes de la douleur aiguë et de la douleur chronique, ainsi que leurs retentissements psychiques
- Utiliser les techniques de communication hypnotique dans la relation soignant-soigné
- Mettre en œuvre une induction hypnotique et des techniques d'hypnoanalgésie adaptées aux situations de soins douloureux, aigus comme chroniques
- Initier un patient à l'autohypnose pour prolonger les bénéfices de l'accompagnement
- Intégrer ces outils dans sa pratique professionnelle quotidienne, dans le respect du cadre déontologique et des limites de compétence de sa profession d'origine

**Public :** tout soignant

**Taille du groupe :** formation intra ou inter entreprise – 2 à 12 personnes

**Prérequis :** aucun

## ► Modalités de déroulement

|                      |           |                                         |                                                     |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| En présentiel        | 28 heures | 45 Rue de Metz<br>57130 Jouy-aux-Arches | Tarif en inter-entreprise :<br>1400€ net / personne |
| en inter ou en intra |           | ou chez le client                       | Intra-entreprise :<br>sur devis                     |

\*Prise en charge possible Opco



## ► Modalités et moyens

### Modalité d'inscription

Sur [www.arkadia-formation.fr](http://www.arkadia-formation.fr) : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

### Méthodes pédagogiques

Alternance entre méthode transmissives (pour la théorie), expérientielles (pour partager l'expérience de chacun) et découverte active (pour s'approprier les concepts).

### Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation de départ
- Evaluation de la satisfaction à chaud, évaluation à froid sur la transfert des acquis (questionnaire en ligne)
- Validation finale : Quiz

### Matériel nécessaire

- Aucun

### Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

La formatrice

La conseillère pédagogique

### Moyen de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

## ► Modalités et moyens

### Moyens utilisés pour la formation

- Support de formation HypnoSoin remis à chaque participant (livret pédagogique)
- Fiche outil « scripts et suggestions »
- Salle de formation adaptée aux mises en situation en sous-groupes

### Modalités de suivi et d'assistance

Session en présentiel

Mail : [virginie@arkadia-formation.fr](mailto:virginie@arkadia-formation.fr)

Téléphone : 03 72 39 62 42

### Nature des travaux demandés aux stagiaires

Mettre en pratique les formulations adaptées

### Conditions de réponse

Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)

## ► Formatrice

Virginie Rettel, sage-femme diplômée d'État, s'appuie sur 16 années d'expérience clinique dans le domaine de la santé et sur une solide expertise en hypnose médicale. Après l'obtention en 2018 du Diplôme Inter-Universitaire d'hypnose médicale et clinique de la Faculté de Dijon, elle développe une pratique spécialisée en hypnose appliquée au soin. Depuis 2019, elle exerce également comme formatrice auprès des professionnels de santé, notamment en hypnoanalgésie et en hypnose médicale.

Son expérience de terrain nourrit une pédagogie concrète, pragmatique et orientée vers les besoins des professionnels en exercice. Elle accompagne les apprenants dans l'acquisition de techniques directement transférables à leur pratique, en associant apports théoriques, expérimentation et mise en situation.



# Programme détaillé

## HypnoAnalgésie

### Fondamentaux de l'hypnose et cadre d'exercice

- Définitions, repères historiques et cadre légal et déontologique de l'hypnose médicale et clinique
- Les trois « cerveaux » : conscient, inconscient, subconscient
- Suggestions, transe et formes de l'hypnose ; préalables et construction d'une séance

### Comprendre la douleur et l'hypnoanalgésie

- Composantes et mécanismes de la douleur aiguë et de la douleur chronique
- Mécanismes de l'analgésie hypnotique et hypnose conversationnelle
- Construction et utilisation d'une métaphore thérapeutique

### Communication positive et anxiolyse

- Indications médicales et apports des données scientifiques sur l'hypnoanalgésie
- Communication positive et non verbale dans le soin : canaux sensoriels, proxémie, regard, toucher
- Induction par la respiration, construction d'un lieu de sécurité, autohypnose

### Techniques d'induction rapide et outils pratiques

- Méthode des mains de Rossi, induction d'Elman, inductions de type « street hypnose »
- Techniques d'analgésie : gant magique, engourdissement par le froid, réification
- Mises en situation pratiques encadrées entre pairs, avec supervision

### Évaluation et suivi

- Questionnaire de positionnement avant la formation, évaluation continue pendant
- Questionnaire de mise en pratique terrain à 3 mois

La formation se déroule sur 4 jours (2 sessions de 2 jours avec intersession), alternant apports théoriques, démonstrations et mises en situation. Le stagiaire travaillera sur ses propres situations cliniques, avec un temps d'intersession pour expérimenter les outils sur le terrain.